

OPINNÄYTETYÖ

Mervi Hyypä 2011

Opaslehtinen vanhemmille 3 – 6-vuotiaiden lasten liikunnan edistämiseksi



Rovaniemen
ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences
LUC

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden osasto

ROVANIEMEN AMMATTIKORKEAKOULU

TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

OPASLEHTINEN VANHEMMILLE 3 – 6-VUOTIAIDEN LASTEN LIIKUNNAN EDISTÄMISEKSI

Mervi Hyypä

2011

Rovaniemen kaupunki

Ohjaaja Aila Niskala, Raija Seppänen

Hyväksytty _____ 2011 _____

Tekijä	Mervi Hyyppä	Vuosi	2011
Toimeksiantaja Työn nimi	Rovaniemen kaupunki Opaslehtinen vanhemmille 3 – 6-vuotiaiden lasten liikunnan edistämiseksi.		
Sivu- ja liitemäärä	36 + 2		

Opinnäytetyön tavoitteena oli 3 – 6-vuotiaiden lasten liikunnan edistäminen. Työn tarkoituksena oli tuottaa opaslehtinen neuvolan asiakkaina oleville perheille lasten liikunnan edistämiseksi. Opaslehtisen avulla perhe saa tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kehitykselle sekä ohjausta ja neuvontaa 3 – 6-vuotiaiden liikunnan lisäämiseksi ja ylläpitämiseksi.

Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa käsitellään liikunnan merkitystä lapsen kasvuun ja kehitykseen sekä lapsen liikunnan erityispiirteitä. Tämän lisäksi kuvataan opaslehtisen tuotekehitysprosessin eri vaiheita. Opaslehtisen tuotekehitysprosessi käynnistyi vuonna 2009 voimaan tulleen neuvolatoimintaa koskevan valtioneuvoston asetuksen pohjalta, jossa yhtenä ohjauksen ja neuvonnan osana on liikunta.

Opaslehtinen sisältää tietoa liikunnan merkityksestä lapsen kasvuun ja kehitykseen. Sen pääteemoina ovat liikunnan merkitys 3 – 6-vuotiaan lapsen kehitykselle sekä lapsen liikunnan erityispiirteet. Opaslehtisessä liikunnan merkitys tulee esille liikunnan yhteydellä fyysiseen, motoriseen, psyykkiseen sekä sosiaaliseen ja kognitiiviseen kehitykseen. Toisen pääteeman alla on lapsen liikunnan erityispiirteitä, kuten leikinomaisuus, lapsen liikunnalliset mieltymykset ja valtakunnallinen liikuntasuositus leikki-ikäiselle.

Terveydenhoitajat voivat hyödyntää opaslehtistä käyttämällä sitä pohjana liikuntaa koskevassa ohjauksessa ja neuvonnassa lasten neuvolakäynneillä. Opaslehtistä voi käyttää myös keskustelun avaajana liikuntatottumuksista tai liikunnan merkityksestä keskustellessa. Työn tuotosta voivat hyödyntää myös terveydenhoitoalan opiskelijat harjoittelun aikana alkaessaan itsenäiseen työskentelyyn, jolloin opaslehtinen voi olla runkona ohjauksessa ja neuvonnassa.

Avainsanat Lastenneuvolatyö, liikunnan edistäminen, 3 – 6-vuotias.
Muita tietoja Työhön liittyy opaslehtinen.

Author	Mervi Hyyppä	Year	2011
Commissioned by	City of Rovaniemi		
Subject of thesis	Guide Booklet for Parents to Promote Physical Activity in 3 to 6 Year Old Children		
Number of pages	36 + 2		

The aim of this thesis was the promotion of physical activity in 3 to 6 year old children. The aim of this study was to produce a guide booklet about children's physical activity promotion for families who are customers of health clinics. With the guide booklet families are able to get information about the meaning of physical activity for growth and development of children, and also guidance and counselling to increase and maintain the physical activity in 3 to 6 year old children.

The written part of the thesis deals with the importance of physical activity on growth and development of the child and the characteristics of the child's physical activity. In addition, different stages of product development process of the guide booklet are described. The product development process was initiated on the basis of the year 2009 government regulations for child welfare clinics, in which one theme in guidance and counseling is physical exercise.

The guide booklet contains information about the meaning of physical activity on the child's growth and development. The main themes of the guide booklet are the importance of physical activity for 3 to 6 years old children growth and the child's physical activity characteristics. The significance of physical activity for the child's development comes up connected to physical, psychological, motor, social and cognitive development. The second main theme is the child's physical activity characteristics, such as play of the property, the child's physical activity preferences and the national recommendation for the physical activity of children in play-age.

Public health nurses can benefit from the guide booklet by using it as a basis of physical activity guidance and counseling in child welfare clinics. The guide booklet can be used as a conversation opener about physical activity habits or their significance. Health care students can also benefit from the output of this thesis during practical training when they begin to work independently. In this situation the guide booklet can be a backbone of guidance and counseling.

Key words	work in child welfare clinic, promotion of physical activity, 3 to 6 year old child.
Special remarks	the thesis includes a guide booklet.

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

KUVA- JA TAULUKKOLUETTELO

1 JOHDANTO	2
2 TYÖN TAUSTA, TAVOITE JA TARKOITUS.....	3
2.1 TYÖN TAUSTA	3
2.1.1 Liikunnan edistäminen valtioneuvoston asetuksessa.....	3
2.1.2 Malli liikunnanedistämisestä lastenneuvolatyössä	3
2.2 TYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	4
3 LIIKUNTA 3 – 6-VUOTIAAN LAPSEN KASVUSSA JA KEHITYKSESSÄ.....	6
3.1 KASVUUN JA KEHITYKSEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT	6
3.2 FYSINEN KASVU JA KEHITYS.....	6
3.3 MOTORINEN KEHITYS	8
3.3.1 Motorisen kehityksen periaatteet	8
3.3.2 Motoriikan kehityksen vaiheet	8
3.3.3 Motoriset perustaidot	9
3.3.4 Havaintomotoriset taidot.....	11
3.4 PSYKKINEN, SOSIAALINEN JA KOGNITIIVINEN KEHITYS	12
3.4.1 Minän kehitys ja itsetunto.....	12
3.4.2 Vuorovaikutustaidot.....	14
3.4.3 Sisäiset mallit ja ajattelu	15
3.4.4 Oppiminen ja muisti	16
3.4.5 Kielen kehitys.....	17
4 LAPSEN LIIKUNNAN ERITYISPIIRTEET 3-6 VUOTIAANA.....	20
4.1 LAPSEN LIIKUNNALLISET MIELTYMYKSET	20
4.2 LEIKINOMAISUUS	20
4.3 LEIKKI-IKÄISEN LAPSEN LIIKUNTASUOSITUKSET	22
5 TUOTTEISTAMISPROSESSI	24
5.1 TUOTTEEN KEHITTÄMISTARPEIDEN TUNNISTAMINEN JA IDEOINTI	24
5.2 TUOTTEEN KEHITYS- JA VIIMEISTELYVAIHE	26
7 PROSESSIN POHDINTA.....	30
LÄHTEET	33
LIITTEET.....	36

KUVA- JA TAULUKKOLUETTELO

KUVA 1. Malli liikunnanedistämistä lastenneuvolatyössä.....	4
TAULUKKO 1. Motoriset perustaidot.....	10
TAULUKKO 2. Terveysaineiston laatuksriterit.....	27

1 JOHDANTO

Liikunta on perusedellytys lapsen normaalille kasvulle ja kehitykselle. Se tukee kokonaisvaltaista kehitystä vahvistaen fyysistä kasvua sekä tarjoten mahdollisuuksia fyysisten, psyykkisten, sosiaalisten ja kognitiivisten taitojen harjoittamiselle. Lapselle liikunta onkin ominaista ja normaalia toimintaa, eikä kyse ole varsinaisesti liikunnan harrastamisesta. Heillä on luontainen tarve liikkua. 3 – 6-vuotiaiden lasten liikuntaa kuvaakin leikinomaisuus ja myöhemmin liikunta eriytyy omaksi ajanviettotavakseen. (Nupponen – Halme – Parkkisenniemi - Pehkonen – Tammelin 2010, 12)

Lapsuudessa omaksutut tavat näkyvät myös myöhemmin elämässä, kun tehdään valintoja elämäntapoihin liittyen. Näin lapsuudessa fyysisesti aktiivinen lapsi valitsee passiivista lasta herkemmin terveyttä tukevan liikunnallisen elämäntavan. Lapsuuden liikunta on tärkeänä tekijänä elinikäisten liikuntatottumusten omaksumiselle. (Telama – Yang 2000, 1617.)

Lastenneuvolan yhtenä tehtävänä on antaa vanhemmille mahdollisuus ajantasaiseen ja tutkimukseen perustuvan tiedon saaminen myös lapsen terveyden edistämiseen liittyvistä tekijöistä. Valtioneuvoston asetuksen mukaan myös liikunta on osana neuvolassa toteutettavaa ohjausta ja neuvontaa. (STM 2004, 21; STM 2009,78.) Tämän kautta ilmeni tarve Rovaniemen kaupungin neuvoloihin materiaalille, joka koskee liikunnan edistämistä. Tämän työn kautta syntyi opaslehtinen vanhemmille 3 – 6-vuotiaiden lasten liikunnasta.

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen työ, johon kuului osaamisen tuotteistamisprosessi. Opinnäytetyön teoriaosassa tuodaan esille liikunnan merkitys 3 – 6-vuotiaiden lasten kehitykseen sekä 3 – 6-vuotiaan lapsen liikunnan erityispiirteitä, kuten lapsen liikunnalliset mieltymykset, leikinomaisuus sekä liikuntasuositus. Työhön kuuluu myös tuotteistamisprosessin raportointi ja tuotoksena syntyneen terveysaineiston, opaslehtisen, laatukriteerit, jotka myös olleet ohjaamassa opaslehtisen valmistumista.

2 TYÖN TAUSTA, TAVOITE JA TARKOITUS

2.1 Työn tausta

2.1.1 Liikunnan edistäminen valtioneuvoston asetuksessa

Tämän opinnäytetyön taustalla on 1.7.2009 voimaan tullut neuvolatoimintaa koskeva valtioneuvoston asetus, jossa yhtenä osana on liikuntaa tukeva terveysneuvonta. Fyysisen aktiivisuuden hyödyistä eri elämäntavan vaiheissa on olemassa vahvoja tutkimusnäyttöjä. Lapsuuden liikunta tukee fyysisen kunnon lisäksi myös normaalia kasvua ja kehitystä. Sillä on merkitystä useiden kansansairauksien, kuten diabeteksen, mielenterveysongelmien ja verisuonitautien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa. (Aittasalo 2010; STM 2009,78).

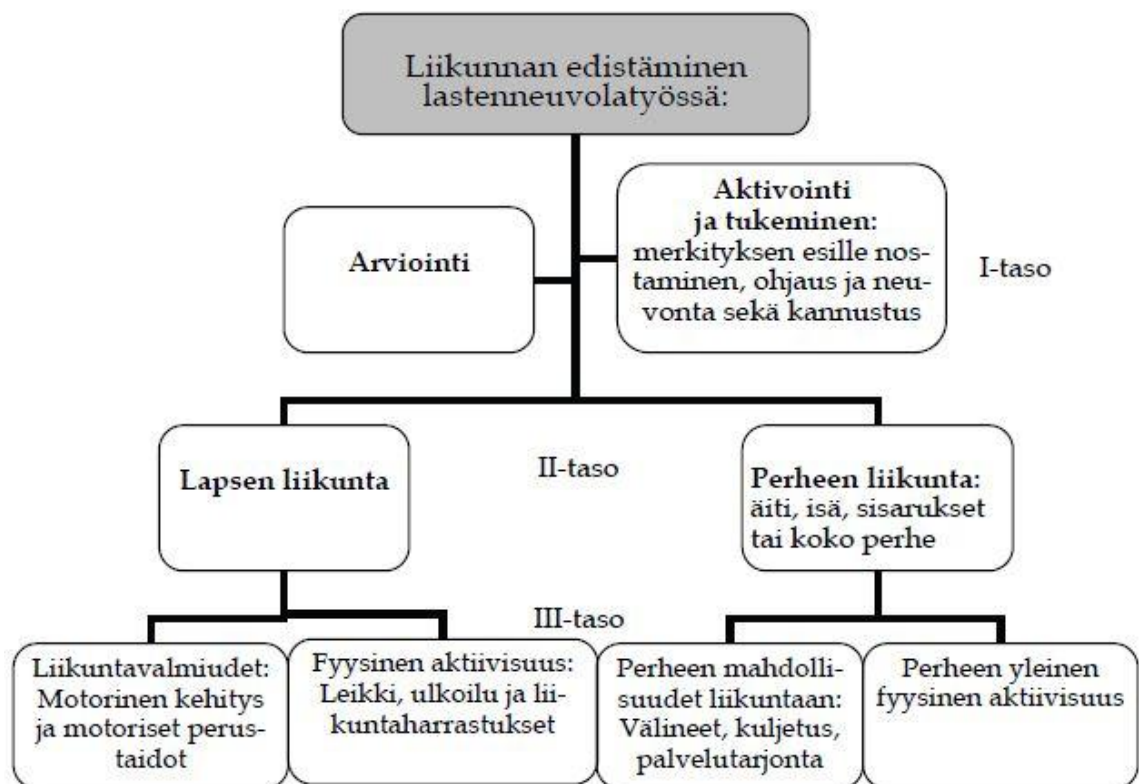
Asetuksen mukaisen terveysneuvonnan tavoitteena on mielekkäiden liikuntata-
pojen löytäminen sekä fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksuminen, jolla on myönteisiä vaikutuksia elämänlaatuun ja terveydentilaan myöhemmin elämässä. Perheen liikuntatottumusten kautta muodostuvat myös lapsen tottumukset, joten tuen kohteena tulee olla koko perhe. Liikuntaneuvonnassa on hyvä kertoa myös tapaturmavaaroista sekä liikunnan aiheuttamista riskeistä esimerkiksi rasisitusvammojen osalta. (STM 2009, 78.)

Terveysneuvontaa tulee toteuttaa siten, että siinä huomioidaan yksilölliset tarpeet ja lapsen kehitysvaihe. Neuvonnassa tehdään yhteistyötä yksilön ja perheen kanssa niin, että se tukee tiedon käytäntöön soveltamista ja vastuun ottamista omasta terveydestä. (STM 2009,78.)

2.1.2 Malli liikunnan edistämisestä lastenneuvolatyössä

Opinnäytetyön ideoinnissa olen hyödyntänyt vuonna 2009 julkaistua väitöskir-

jaa, jossa on selvitetty terveydenhoitajan mahdollisuuksia liikunnan tukemiseen haastatteluin. Tarja Javanainen-Levonen on tutkimuksessaan haastatteluin karroittanut terveydenhoitajien kokemuksia ja näkemyksiä liikunnan edistämismahdollisuuksista. Haastatteluiden pohjalta on myös syntynyt malli liikunnan edistämistä lastenneuvolatyössä. Malli kuvaa terveydenhoitajan tekemää liikunnan edistämistä, joka parhaimmillaan on sekä lapsen että perheen liikunnan ja liikuntavalmiuksien arviointia, aktivointia ja tukemista. Malli tuo esille liikunnan edistämisen keinot (I-taso) ja sisällöt (II- ja III-tasot). (Javanainen-Levonen 2009, 61-62.)



Kuva 1. Malli liikunnan edistämisestä lastenneuvolatyössä.

Tässä opinnäytetyössä käytän pohjana liikunnan edistämisen mallia tasolla I toteutettavan aktivoinnin ja tukemisen kautta. Perheille jaettavan opaslehtisen avulla terveydenhoitaja voi tuoda esille liikunnan merkitystä ja antaa ohjausta lapsen liikunnan edistämiseen.

2.2 Työn tavoite ja tarkoitus

Työn tavoitteena on tehdä lasten liikunnan edistämiseksi opaslehtinen, jota Rovaniemen kaupungin terveydenhoitajat voisivat käydä läpi 3 – 6-vuotiaiden lasten vanhempien kanssa ja jakaa heille neuvolakäyntien yhteydessä. Työn tarkoitus on tuoda esille lastenneuvolan asiakkaina olevilla perheillä liikunnan merkitystä lapsen kehitykselle sekä antaa ohjausta 3 – 6-vuotiaiden lasten liikunnan ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi.

Opinnäytetyötä tulee Rovaniemen alueen lastenneuvolan asiakkaina oleville 3 – 6-vuotiaiden lasten vanhemmille. Opaslehtistä voivat myös hyödyntää neuvolatyössä olevat terveydenhoitajat terveyden edistämässä, koska sen sisällön pohjalta liikunnan merkitystä voidaan tuoda esille.

3 LIIKUNTA 3 – 6-VUOTIAAN LAPSEN KASVUSSA JA KEHITYKSESSÄ

3.1 Kasvuun ja kehitykseen vaikuttavat tekijät

Lapsen kasvuun ja kehitykseen vaikuttavia tekijöitä ovat perimä, ympäristö ja oma aktiivisuus. Perimää säätelevät geenit ja perimä vaikuttaa kypsymiseen, joka on edellytys lapsen oppimiselle. Esimerkiksi kävelemään oppimista varten lapsen fyysinen voima ja motorinen hallinta on täytynyt kypsyä riittävästi. Lapsen kypsymisaikatauluun vaikuttavat herkkyys- ja kriittiset kaudet. Herkkyyskausilla tarkoitetaan jaksoa, jolloin lapsen aivoissa joku osa-alue muovautuu nopeammin ja silloin kyky oppia joitakin asioita on parempi. Kriittinen kausi on taas ajanjakso, jolloin ihmisen on opittava jokin taito, tai myöhemmin hän ei opi sitä enää. Esimerkiksi lapsi, joka ei ole elänyt ympäristössään ja jossa olisi puheen oppinut seitsemään ikävuoteen mennessä, hän ei opi sitä enää myöhemmin. (Gallahue – Ozmun 2006, 65; Vilén – Vihunen – Vartiainen – Sivén – Neuvonen – Kurvinen 2006, 132-133.)

Ympäristö tarkoittaa kaikkea sitä, missä lapsi kasvaa ja elää. Ympäristöä ovat esimerkiksi sosiaalinen yhteisö, perhe tai kulttuuri. Ympäristöön kuuluvat myös tunneilmapiiri, jossa lapsi elää sekä fyysinen ympäristö eli elääkö lapsi maalla vai kaupungissa. Lapsen kehitykseen vaikuttaa myös oma aktiivisuus eli kiinnostus ja se, miten hän alkaa ratkaista asioita. Lapsi harjoittelee omaa aktiivisuuttaan. Hän tutkii ja ihmettelee asioita sekä etsii omia mielenkiinnon kohteita (Vilén ym. 2006, 133.)

3.2 Fyysinen kasvu ja kehitys

Lapsuusajan kasvusta voidaan erottaa kolme eri vaihetta: sikiökaudella alkava alkukasvu, lapsuuden kasvu ja murrosiän kasvu. Lapsuuden kasvuun vaikuttavia tekijöitä ovat perimä, ympäristöön kuuluvat ravitsemus, hormonit, psyykki-

nen ja fyysinen terveydentila sekä vuodenaika. Perimän ja ympäristön osuutta kasvuun ei voida tarkkaan erottaa toisistaan, mutta perintötekijöillä on merkitystä kasvurytmin ja kasvunvaran osalta. Kasvurytmi tarkoittaa kasvun ajoitusta sekä kestoja ja kasvunvara tarkoittaa suotuisissa oloissa toteutuvaa aikuispituutta. Perimä antaa rajat fyysiselle kasvulle ja kehitykselle. (Honkaranta 2007, 122; Vilén ym. 2006, 134.)

3 – 7-vuotiaalle lapselle tyypillistä on nopea fyysinen kasvu, jolloin lapsi kasvaa vuodessa keskimäärin 5 cm pituutta ja paino lisääntyy 2,5 kg (Kantero – Levo – Österlund 1997, 30). Terveellä lapsella kasvu on johdonmukaista ja se asettuu noin kahteen ikävuoteen mennessä omalle kanavalleen. Raajat kasvavat leikki-ikäisillä lapsilla päätä ja vartaloa nopeammin, mikä aiheuttaa muutoksia vartalon mittasuhteisiin. (Numminen 1999, 17; Siren-Tiusanen – Karvonen – Pietilä – Vuorinen 1980, 25). Muita muutoksia kehon rakenteen ja ryhdin osalta näkyy jalkojen kehityksessä. Imeväisiässä lapsi on lankisäärinen ja leikki-ikässä pihtipolvinen. Kouluikään mennessä lapsen jalat kuitenkin suoristuvat. Lapsella on myös lattajalat parivuotiaaksi asti, jonka jälkeen leikki-ikässä niihin muodostuvat holvikaaret. (Vilén ym. 2006, 135.)

Lapsen luusto ja lihaksisto kehittyy voimakkaasti leikki-ikässä, jolloin myös liikunnalla on vaikutusta niiden kehitykseen. Alle 4-vuotiaana luukudos lisää lapsen painoa eniten, kun taas 5 – 6-vuotiaana lihaksiston kasvu voimistuu ollen merkittävin tekijä lapsen painon nousussa. Luuston ja lihaksiston kehityksessä on muitakin eroja aikuisiin verrattuna. Leikki-ikässä lapsen luut eivät ole vielä luutuneet, vaan ne koostuvat osaksi rustosta. Näin lapsen luut ovat taipuisampia aikuisen luustoon verrattuna, eivätkä murru yhtä helposti. Lapsen lihakset sisältävät nestettä enemmän aikuisten lihaksistoon verrattuna ja vähemmän valkuaisaineita, jolloin lihas väsyä supistuessaan herkemmin. Liikkuessaan lapsi tauottaakin liikuntaa automaattisesti väsyessään. Lihassolujen lukumäärä ei lisäännä syntymän jälkeen, mutta iän myötä lihassolut kasvavat pituutta ja leveyttä. (Karvonen – Siren-Tiusanen – Vuorinen 2003, 41; Siren-Tiusanen ym. 1980, 26-28.)

Liikunnan vaikutus elimistöön ovat samansuuntaisia kuin fyysinen kasvu ja kehi-

tys, joten näiden erottaminen toisistaan on vaikeaa. Yleensäkin eri tekijöiden, kuten ravitseminen, välillä on vaikea tarkkaan osoittaa, mistä suotuisat vaikutukset johtuvat. Kuitenkin tiedetään liikunta-aktiivisuudella olevan suotuisia vaikutuksia muun muassa lihasten kasvuun sekä kehon rasvaprosentin määrään jo lapsena. Liikunta myös vahvistaa elimistön tukikudoksia, kuten luita ja niveliä, ja siten vaikuttaa myönteisesti tuki- ja liikuntaelimistön kehitykseen. Liikunnan suotuisat vaikutukset luustoon johtuvat siitä, että se lisää niiden tiheyttä ja paksuutta. Liikunnan seurauksena lihassolu kasvaa eli tapahtuu hypertrofiaa, jolla lihassolu pyrkii sopeutumaan lisääntyneeseen rasitukseen. Liikunnallisesti aktiivisilla lapsilla on kehon painossa enemmän lihaksia ja vähemmän rasvakudosta passiivisiin lapsiin verrattuna. (Haywood 1993, 80; Karvonen – Siren-Tiusanen – Vuorinen 2003, 41; Siren-Tiusanen ym. 1980, 26-28.)

3.3 Motorinen kehitys

3.3.1 Motorisen kehityksen periaatteet

Motorinen kehitys on liikkeiden kehitystä, joka määräytyy pääasiassa keskushermoston, luuston ja lihaksiston kehityksestä. Perimä antaa rajat motorisen kehityksen mahdollisuuksille, kun taas ympäristön virikkeellisyys, lapsen persoonallisuus sekä motivaatio vaikuttavat motoristen taitojen hallitsemiseen. (Vilén ym. 2006, 136.)

Motorisessa kehityksessä on kolme päälinjaa. Kehitys etenee kefalokaudaalisesti eli päästä jalkoihin sekä proksimaalisesti eli keskeltä äärialueille. Motorisessa kehityksessä edetään kokonaisvaltaisista liikkeistä eriytyneisiin liikkeisiin. Motorinen kehitys edellyttää liikkeisiin tarvittavien osa-alueiden kypsymistä. Lapsen täytyy saavuttaa tietty kypsyytaso ennen kuin uuden motorisen taidon oppiminen on mahdollista. Nämä kehitysaikataulut ovat yksilöllisiä, joten vaihtelevia syntyy lasten välillä. (Karling – Ojanen – Sivén – Vihunen – Vilén 2008, 123; Vilén ym. 2006, 136.)

3.3.2 Motoriikan kehityksen vaiheet

Motoriikan kehityksen vaiheet voidaan jakaa neljään osaan: sensomotoriikkaan ja reflekseihin, opittuihin ja tahdonalaisiin liikkeisiin, perusliikkumiseen sekä motoriikan harjaantumiseen. Refleksit ovat synnynnäisiä ja automatisoituneita liikkeitä, joita säätelevät aivot ja selkäydin. Näiden heijasteiden lisäksi vauvan liikkeet ovat peräisin myös hänen omista havainnoistaan. Sensomotorisessa kehityksessä lapsi oppii aistiensa kautta ja hän reagoi aktiivisesti niistä saataviin ärsykkeisiin. Lapsen kehitysheijasteiden kuten askellus- ja moron heijasteiden, häviäminen on edellytys motoristen taitojen oppimiselle ja siten seuraavaan vaiheeseen siirtymiselle. (Vilén 2006, 136-141.)

Opitut ja tahdonalaiset liikkeet alkavat kehittyä selvästi ryömimisen, konttaamisen ja kävelyn kautta. Hienomotoriikan osalta lapsen kehitys etenee esineiden tavoittelun kautta kämmen- ja pinsettioitteeseen. Kaksivuotias osaa potkaista palloa, nousta portaita tasa-askelin ja pukea osan vaatteistaan. Kolmevuotiaana lapsi osaa hyppiä molemmilla jaloilla, nousta portaita vuoroaskelin ja ajaa kolmipyöräisellä pyörällä. Neljävuotias on oppinut hyppimään yhdellä jalalla ja laskeutumaan portaita vuoroaskelin. Viisivuotiaana lapsi osaa hiihtää, luistella ja ajaa kaksipyöräisellä polkupyörällä. (Vilén ym. 2006, 136-141.)

Kolmantena motorisen kehityksen vaiheena on perusliikkuminen, minkä harjoittelu on voimakkaimmillaan 2 – 7 ikävuoden aikana. Hän oppii arkiaskareita, ja käyttämään lihaksiaan niissä monipuolisesti. Lapsi innostuu oppiessaan ajamaan ilman apupyöriä ja solmimaan kengännauhat. Tässä vaiheessa lapsen on saatava harjoitella oppiakseen. (Vilén ym. 2006, 136-141.)

Viimeinen vaihe, motoriikan harjaantuminen, ajoittuu kouluikään. Lapsen päivä on täynnä juoksemista, leikkimistä, hyppimistä ja piirtämistä. Motoriikan harjaantumisen vaiheessa saavutetut onnistumisen kokemukset ja elämykset luovat pohjaa myöhemmälle harrastamiselle. Tuolloin hän luo käsityksen itsestään aktiivisena toimijana. (Vilén ym. 2006, 136-141, 144.)

3.3.3 Motoriset perustaidot

Motoriset taidot voidaan luokitella taidon käyttötarkoituksen kautta tasapaino-
liikkumis- ja käsittelytaitoihin (Taulukko 1). Näitä taitoja voidaan kutsua motori-
siksi perustaidoiksi, joiden oikea ja taloudellinen oppiminen mahdollistaa niiden
siirtämistä jokapäiväiseen elämän toimintoihin. Motoristen perustaitojen oppimi-
nen on tärkeää myös siksi, että ne ovat pohjana lajitaitojen oppimiselle eli kah-
den tai useamman perustaidon yhdistämiselle. (Gallahue – Ozmun 2006, 17;
Numminen 1996, 24.)

Taulukko 1. Motoriset perustaidot.

Motoriset perustaidot		
Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Välineenkäsittelytaidot
Kääntyminen	Käveleminen	Heittäminen
Venyttäminen	Juokseminen	Kiinniottaminen
Taivuttaminen	Ponnistaminen	Potkaiseminen
Pyörähtäminen	Loikkaaminen	Kauhaiseminen
Heiluminen	Hyppääminen esteen yli	Iskeminen
Kieriminen	Laukkaaminen	Lyöminen ilmasta
Pysähtyminen	Liukuminen	Pomputteleminen
Väistyminen	Harppaaminen	Kierittäminen
Tasapainoilu	Kiipeäminen	Potkaiseminen ilmasta

Tasapainotaitoja ovat liikkeet, jotka tapahtuvat oman pitkittäis- ja poikittaisakse-
lin ympäri vartalon pysyessä paikallaan tai joissa pyritään ylläpitämään tasapai-
no paikasta toiseen siirryttäessä. Niiden avulla kehon painopiste pidetään tuki-
pisteen yläpuolella ja estetään kaatuminen. Tasapainotaidot voidaan jakaa
staattisiin eli paikallaan pysyviin ja dynaamisiin eli liikkeessä tapahtuviin tasa-
painotaitoihin. Staattisia tasapainotaitoja ovat esimerkiksi ojennus, koukistus,
kääntyminen ja heiluminen sekä tukea vasten seisominen. Dynaamisia taitoja
ovat vuorostaan kieriminen ja pyöriminen sekä tukea pitkin käveleminen. Lasten
osalta motorista kehitystä tulisi tukea siten, että hän saisi harjoitella ensin staat-
tista tasapainotaitoa. Lapsen tasapainotaito kehittyy nousujohteisesti, mutta
erityisesti kehitystä tapahtuu 5 – 7 ikävuoden välillä. Tätä kutsutaan liikunnalli-
sen kehityksen herkkyyskaudeksi. Tasapainotaidot luovat perustan myös mui-

den perustaitojen kehittymiselle. (Gallahue – Donnelly 2003, 53; Numminen 1996, 24, 26; Neuvolakirja 1997, 263).

Liikkumistaidoilla siirrytään paikasta toiseen. Näitä ovat kiipeäminen, kävely, juoksu, hyppy, hyppely ja laukka, jotka myös kehittyvät yleensä tässä järjestyksessä. Nämä taidot kehittyvät kolmen ensimmäisen vuoden aikana, ja niiden kehittyneet liikemallit tulisi saavuttaa ennen seitsemää ikävuotta. (Numminen 1996, 26.)

Käsittelytaidot vaativat motoristen ja havaitsemistoimintojen yhteistyötä. Käsittelytaidot voidaan jakaa karkea- ja hienomotorisiin taitoihin. Karkeamotorisilla taidoilla käsitellään esineitä, välineitä ja telineitä niissä roikkuen, niitä poispäin työntäen tai itseän päin vetäen. Näitä taitoja ovat vieritys, pyöritys, työntö, veto, heitto, kiinniotto ja potku, jotka yleensä keittyvät tässä järjestyksessä ennen kolmatta ikävuotta. Loput karkeamotoriset käsittelytaidot, pompotus, lyönti, pukkaus, kuljetus ja kuoletus, kehittyvät edellä mainittujen jälkeen. Hienomotoriset taidot vaativat täsmällisyyttä ja tarkkuutta. Näitä ovat kengännauhojen solmiminen, värittäminen sekä saksilla leikkaaminen. Karkeamotoriset käsittelytaidot ovat edellytys hienomotoriselle kehitykselle, koska kehitys etenee raajojen var-taloa lähimmistä osista kauimmaisiiin osiin. (Numminen 1996, 26, 31.)

3.3.4 Havaintomotoriset taidot

Havaintomotorisilla taidoilla lapset hahmottavat kehoaan, sen osia suhteessa tilaan, aikaan ja voimaan. (Nupponen 1996, 65.) Aistitoiminnot vaikuttavat liik-keiden ohjaukseen ja tasapainon hallintaan ja siten myös motoriseen kehitykseen. Lapsen kehityksen alkuvaiheessa havainnot ovat yhteydessä motoristen taitojen oppimiseen. Lapsi siis herkistää aistitoiminnot vastaanottamaan ja jär-jestämään ympäristöstä tulevia ärsykyitä. Motorisen toiminnan sekä aistien hermostollinen yhdentymisen ja järjestäytyminen eli sensorinen integraatio on edellytys havaintomotoristen taitojen kehittymiselle. (Numminen 1996, 65.)

Aistien kautta tulevaa tietoa käsitellään havaintotoimintojen eli tietoisien havait-

semisen kautta. Näiden taitojen kehittymiselle olennaista on turvallinen ja rauhallinen ympäristö, jonka aikuinen voi lapselle luoda. Ympäristön tarjoamat mahdollisuudet olisi hyvä olla tasapainossa lapsen sen hetkisten taitojen, kuten motoriikan ja tiedollisen kehityksen kanssa. (Numminen 2005, 60.)

Ennen aivopuoliskojen toimintojen eriytymistä lapsen aivot käsittelevät sinne tulevia aistihavaintoja koko aivoalueella. Puoliskojen toimintojen eriytyessä niiden aistien välittämän tiedon käsittely muuttuu. Aivopuoliskot käsittelevät tietoa ristikkäin eli oikea puolisko ohjaa vasemmalta tulevia sensomotorisia aistimuksia ja vasen oikealta tulevia. Hahmottava eli usein oikea aivopuolisko käsittelee tietoa, kuten tunteita ja mielikuvia, kokonaisuuksina. Looginen eli usein vasen aivopuolisko käsittelee muun muassa yksityiskohtia ja kielen toimintoja lineaarisina jatkumoina. Tämä aivojen eriytyminen tapahtuu yksilöllisesti. Hahmottava aivopuolisko eriytyy 4 – 7 ikävuoden välillä ja looginen 7 – 9 ikävuoden aikana. Eriytyminen vaatii lapselta molempien kehon puolien käyttöä, mikä vakiintuessaan tietojen käsittely nopeutuu ja luo pohjaa ajattelun kehittymiselle. Etenkin kehon ajatellun keskiviivan ylittävät liikkeet, kuten kävely ja konttaus, aktivoivat aivojen molempia puolia. Nämä lateraaliset ristikkäisliikkeet muodostavat yhteyksiä aivojen välille lapsuudessa runsaasti kehittyvän perusliikkumisen kautta. Lateraalisten liikkeiden kehitys on myös pohjana kognitiiviselle kehitykselle ja oppimiselle. (Hannaford 2003, 14-27; Numminen 2005, 62-64; Numminen 1995.)

Havaintomotoristen taitojen kehittymiseen vaikuttaa merkittävästi leikkimisympäristö. Etenkin ulkoleikit mahdollistavat havaintomotoristen taitojen harjoittamisen tarjoten vaihtelevan ympäristön ja riittävästi tilaa liikkumiselle. (Sääkslahti 2005, 94-96.)

3.4 Psyykkinen, sosiaalinen ja kognitiivinen kehitys

3.4.1 Minän kehitys ja itsetunto

Minän kehitys ilmenee aluksi kielen kehityksessä. Ulkoapäin lapsen tietoisuutta

minästä voidaan havaita noin 2 – 3 ikävuoden välillä. Hänellä on peruskäsitys itsestään, mikä ilmenee sanoista, joilla hän kuvaa itseään. 3-vuotias käyttää nimeään ja persoonapronominia asiaan kuuluvalla tavalla tietäen mikä hän on. 3-vuotiaana lapsi alkaa myös puhua itselleen ääneen ajatellen, mikä kuuluu itseensä tutustumisen vaiheeseen. Seuraavassa minän kehityksen vaiheessa, 2 – 4-vuotiaana, lapsi rakentaa minää leikin avulla. Silloin hän opettelee toden ja mielikuvituksen välisiä eroja. Leikin avulla lapsi opettelee tuntemaan ympärillä olevaa maailmaa. Roolileikit ovat tärkeitä omien ja muiden käyttäytymisen yhdistämisessä. Niiden kautta lapsi kokeilee, miltä tuntuisi olla joku muu. 5 – 7-vuotiaana lapsi tuntee kuuluvansa sosiaaliseen yhteisöön, jolloin perheen lisäksi muutkin ihmiset vaikuttavat lapsen minän kehitykseen. Hän pystyy tarkastella asioita toisten näkökulmasta ja osaa kuvailla itseään. Lapsi ymmärtää ympäristön odotuksia ja erilaista käyttäytymistä eri tilanteissa. Hän pystyy sopeutumaan ja asettumaan eri rooleihin. Lapsi myös ymmärtää, että jotkut kotona sallitut käyttäytymismallit ovat toisessa ympäristössä kiellettyjä. (Keltikangas-Järvinen 1996, 104-105.)

Itsetuntoon liittyy tiiviisti myös itsevarmuus ja itsearvostus. Itsevarmuutta on varmuus omista kyvyistä ongelmien ilmetessä ja mahdollisuuksista vaikuttaa ratkaisuillaan elämäänsä. Omat ratkaisut hyväksytään, eikä niitä jäädä miettimään tai katumaan. Itsearvostus on sitä, kun ihmisen pitää kiinni omista oikeuksistaan eikä anna loukata itseään. Siinä omista oikeiksi katsotuista päämääristä pidetään kiinni ja ollaan tyytyväisiä omiin suorituksiin. (Keltikangas-Järvinen 1996, 18)

Itsetunto on hyvien ominaisuuksien näkemistä itsessä. Itsetunto on hyvä silloin, kun minäkäsityksen positiivisia ominaisuuksia on enemmän negatiivisiin verrattuna. Hyvässä itsetunnossa tämä suhde säilyy myös minäkuvan ollessa totuudenmukainen eli silloin kun hän havaitsee myös heikkoutensa. Omien puutteiden myöntäminen ei paina hänen itseluottamusta alas tai aiheuta ahdistusta. (Keltikangas-Järvinen 1996, 17)

Minäkuva tarkoittaa pysyvää käsitystä itsestä, jota eivät hetkelliset mielialanvaihtelut muuta, mutta itsetunto sen sijaan voi vaihdella. Hetkelliset itseluotta-

muksen vaihtelut ovat usein seurausta aiemmista kokemuksista. Epäonnistumiset alentavat itsetuntoa ja onnistumiset nostavat sitä välittömästi. Itsetunnon vaihtelevuuden herkkyys ja voimakkuus ovat yksilöllisiä. Itsetunnossa on ajattelutakin olevan pysyvämpi perusitsetunto, joka on vakaa ja pohjimmainen käsitys omasta arvostaan. Perusitsetunto on tulos pitkästä kehitystapahtumasta ja se säilyy samanlaisena voimakkaidenkin itsevarmuutta heikentävien kokemusten jälkeen. Hyvä perusitsetunto vähentää myös hetkellisen itsetunnon heilahteluja. Pysyvä itsearvostuksen puute on haitallisempaa kuin taipumus hetkellisiin epävarmuudentunteisiin vieraassa ja hallitsemattomassa tilanteessa. (Keltikangas-Järvinen 1996, 30-32.)

Liikunta voi parhaimmillaan tukea lapsen itsetuntoa myönteisten kokemusten ja elämysten kautta. Onnistuessaan lapsi saa positiivista tukea itsetunnolleen, mutta myös oppii käsittelemään negatiivisia tunteita epäonnistuessaan. Tässä on tärkeää vanhempien reaktiot ja tuki, jolloin lapsi kokee olevansa yhtä hyväksytty huolimatta liikunnallisista saavutuksista. Lapsuuden itsetunnossa erityistä onkin vanhempiin ja kotiin liittyvät piirteet, kuten lapsen varmuutena siitä, että vanhemmat rakastavat häntä. Myös kokemukset omasta riittävydestä ja tärkeydestä tukevat lapsen itsetuntoa. Vanhemmat voivat tukea niin lapsen itsetuntoa kuin kiinnostusta liikuntaan rohkaisemalla, tukemalla ja kannustamalla lasta. (Gallahue – Ozmun 2006, 181, 290; Keltikangas-Järvinen 1996, 27)

3.4.2 Vuorovaikutustaidot

Lapset hakeutuvat toistensa seuraan, koska yhteisen tekemisen kautta he saavat mahdollisuuden monipuoliseen ja jaettuun toimintaan sekä mieluisten kokemusten jakamiseen. Vuorovaikutuksessa ikäistensä kanssa lapset rakentavat yhteisiä merkityksiä ja rakentavat sosiaalista ymmärrystään. Näissä toverisuhteissa lapsi oppii sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tarvittavia taitoja, kuten yhteistoiminnan alkeita sekä tunteiden ilmaisua ja säätelyä. Vanhemman ja lapsen välisessä suhteessa lapsi saa hoivaa ja kiintymystä toiselta, joka on vuorovaikutustaidoiltaan taitavampi. Toverin kanssa vuorovaikutus sen sijaan tarjoaa haasteita, jossa kiintymys täytyy ansaita ja silloin vuorovaikutus vaatii lapselta

enemmän ponnisteluja. (Poikkeus 2008, 122.)

Lapsen toverisuhteissa näkyvät vuorovaikutustaidot ovat sidoksissa kognitiiviseen kehitykseen, kuten kuvitteellisen toiminnan ja kielen kehitykseen, mutta yhteyksiä on myös motorisen kehityksen kanssa. Vauvoilla vuorovaikutus on toisten katsomista ja koskemista. Toisen ikävuoden aikana vuorovaikutus ilmenee leikkien kautta. Leikki onkin tärkein konteksti, jossa lapset harjoittelevat vuorovaikutustaitoja. Esimerkkinä lapset, joista toinen juoksee karkuun ja toinen juoksee perässä tai toinen menee piiloon ja toinen etsii. Iän myötä sekä positiiviset että negatiiviset ilmaukset ja konfliktitilanteet lisääntyvät. Toisen lapsen läsnäolo rohkaisee lasta leikkiin myös kauempana vanhemmistaan. 2 – 3 ikävuoden välillä kuvitteellinen toiminta ja kieli kehittyvät voimakkaasti, jolloin lapsen leikkiverien määrä usein kasvaa. Kielen kehityksen myötä rutiineista voi irrottautua ja tuttujen leikkiverien lisäksi leikki onnistuu myös tuntemattomien kanssa. (Poikkeus 2008, 124-125)

Liikuntatuokioiden avulla voidaan tarjota lapselle ympäristön, jossa sosioemotionaalaisia taitoja, kuten vuoron odottaminen, auttaminen ja kuuntelu, voidaan oppia ja kehittää. Näitä taitoja lapsi voi oppia pelien ja leikkien käyttäytymissääntöjen kautta. Vuorovaikutustilanteissa vanhemman tai kasvattajan on hyvä antaa palautetta ja kuunnella lasten mielipiteitä, mutta myös herkkyyttä tarvitaan turvallisen vuorovaikutustaitojen kehittävän ympäristön saavuttamisessa. (Auweele 2007; Takala – Kokkonen – Liukkonen 2009, 27.)

3.4.3 Sisäiset mallit ja ajattelu

Ajattelu on mielessä tapahtuvaa tietojen käsittelyä, jonka avulla säädellään psyykkisiä toimintoja sekä ulkoista käyttäytymistä. Ajattelun avulla voidaan muokata vastaanotettua ja muistista palautettua tietoa. (Numminen 1999, 75.)

Aluksi lapsen ajattelu jäsentyy toiminnallisten mallien avulla. Myöhemmin hän alkaa muodostaa kokemuksistaan kuvia, jotka tallennetaan muistiin. Tässä vaiheessa malleihin kytkeytyy myös sanoja, kuten ihmisten tai esineiden nimiä.

Alle kouluikäisen tiedon omaksuminen perustuu omakohtaiseen toimintaan ja havaintoihin. Kuvalliset mallit ovat pohjana ajattelulle, johon vähitellen avuksi tulevat verbaaliset mallit eli sanojen käyttö toiminnan suunnitteluun ja ohjaukseen. Lapsen puhe on aluksi egosentristä, eli hän puhuu itselleen ääneen suunnitellessaan toimintaa. Kouluikä alussa puhe muuttuu sisäiseksi ja ajattelu muuttuu konkreettisista symbolisiin käsitelmalleihin. Mielikuvat eli sisäiset mallit toimivat opetuksen apuna kolmesta ikävuodesta lähtien, jolloin lapsella on jo konkreettisia fyysisiä kokemuksia. Ne ovat mielikuvien pohjana, joiden päälle uusia mielikuvia voidaan rakentaa muun muassa itse tehtyjen tanssien ja leikkien kautta. (Numminen 1999, 75-76.)

Jean Piaget kuvaa lapsen kognitiivista kehitystä lapsen ajattelurakenteiden kautta. Hän jakaa ajattelun kehittymisen kolmeen vaiheeseen: sensomotoriseen kauteen (0 – 2 vuotta), esioperationaaliseen kauteen (2 – 6 vuotta), konkreettisten operaatioiden kauteen (7 – 11 vuotta) sekä formaalien operaatioiden kauteen (11 – 12 vuotta). Ensimmäisen ikävuoden aikana lapsen ajattelu on sensomotorista, jossa vuorovaikutus ympäristön kanssa määrittää hänen motoriset toiminnat ja havainnot. Hiljalleen vuorovaikutuksen seurauksena lapsi alkaa hahmottaa jäsenyntyneitä toimintakaavioita eli skeemoja. Skeemojen avulla lapsi sopeutuu ympäristöönsä joko mukauttamalla vanhoja tai sulauttamalla uusia skeemoja vanhoihin. Omien kokemusten kautta lapsi rakentaa käsityksiä tapahtumien kulusta, ajasta ja tilasta. Esioperationaalisella kaudella lapsen ajattelu on egosentristä, jolloin lapsi ei ymmärrä toisten näkökulmia asioille. Hänen on mahdoton asettua toisen asemaan. Näitä ajatusrakenteita lapsi voi muokata esimerkiksi konkreettisesti katsomalla, miltä jokin esine tai asia näyttää toisen näkökulmasta. (Numminen 1999, 75, 78.)

3.4.4 Oppiminen ja muisti

Oppiminen ja sen seurausta oleva muisti ovat osa lähes kaikkea älyllistä ja sosiaalista toimintaa. Oppimisen pohjana on herkistyminen ja tottuminen, jotka assosiativisen oppimisen kanssa kehittävät muistia jo ennen lapsen syntymää. Lapsi omaa valmiuden oppia kokemuksistaan heti syntymänsä jälkeen. Lapsen

oppimiseen liittyvät valmius reagoida toisiinsa yhteydessä oleviin asioihin (assosioituminen, ehdollistuminen), mallin jäljittely sekä tietoinen asioiden yhteyksien hahmottaminen. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen, Ruoppila 2006, 24-25, 49.)

Ensimmäisen elinvuotensa aikana lapsi oppii muodostamaan asioista erilaisia kategorioita: eläimiä, ihmisiä sekä niiden ominaisuuksia, kuten muotoja ja kokoa. Opittuaan esineiden nimet hän voi muodostaa uusia mielleyhtymiä kohdatessaan esineitä eri ympäristöissä. Pysyvien mielikuvien kautta lapsi oppii enakoimaan tulevia tapahtumia, palauttaa mieleen kokemuksia sekä esittää mielikuvia toisille toimintansa välityksellä. Pysyvien mielikuvien avulla lapsi pystyy jäljittelemään asioita, jotka eivät ole läsnä. Tämä viivästetty jäljittely vaatii lapselta havainnoivaa oppimista ja tarkastelun kohteena olleen tapahtuman jäsentämistä. (Nurmi ym. 2006, 49-50.)

Muistijärjestelmä voidaan jakaa pitkäkestoiseen ja lyhytkestoiseen muistiin. Pitkäkestoiseen muistiin tallentuvat aikaisemmat tiedot, taidot ja kokemukset, joiden avulla uutta tietoa käsitellään. Tehtävä ja siihen liittyvä tavoite ohjaavat lapsen tarkkaavaisuuden suuntautumista ja sitä, mitkä asiat menevät lyhytkestoisen muistin käsittelyyn. Lyhytkestoisessa muistissa tieto tallentuu väliaikaisesti ja siellä tietoa voidaan aktiivisesti käsitellä. Lyhytkestoista muistia voidaan mitata numerosarjoilla, joita nelivuotias muistaa keskimäärin 3 – 4 kappaletta ja viisivuotias 4 – 5 kappaletta. Näistä voi päätellä sitä, kuinka monimutkaisia ohjeita lapsi voi ymmärtää muistinsa varassa. Pitkäkestoiseen muistiin kuuluu proseduraalinen muisti, joka on erilaisten toimintasarjojen, kuten pyöräily ja vaatteiden pukeminen, hallintaa. Tälle muistityypille ominaista on niiden automatisoituminen eli kerran opittua asiat eivät enää unohdu. (Nurmi ym. 2006, 50-51.)

3.4.5 Kielen kehitys

Lapsi omaa synnyntänsä valmiuden reagoida kielellisiin ärsykkeisiin sekä havainnoida puheesta muun muassa rytmiä, sävelkorkeutta ja kestoa. Vanhempien puheessa käyttämä äänensävy vaikuttaa varhaiseen kielen oppimiseen. Ää-

nensävyllä vanhemmat ilmaisevat tunteitaan, huomion kohteita sekä suuntavat lapsen tarkkaavaisuutta. Syntyessään lapsen ääntely on refleksiivistä: itkua, maiskuttelua ja röyhtäilyä. Hiljalleen ääntely alkaa muistuttaa äänneitä ja hän harjoittelee kiljahduksia ja kujertelua. Puhekieleen kuulumattomat äänneet karstiutuvat ja lapsen ääntely muuttuu puolen ikävuoden jälkeen jokelteluksi, joka on konsonantti-vokaalitavusarjoja. Jokelteluun siirtyminen muodostaa perustan myöhemmälle kielen oppimiselle. (Nurmi ym. 2006, 31-33.)

Leikki-ikässä lapsen kielen omaksumiselle tunnusomaista on sanojen nopea oppiminen sekä valmius lauseiden ja sanojen yhdistämisen ja taivutussääntöjen omaksumiselle ja oppimiselle ilman tietoista opettamista. Puhe on lapselle väline vuorovaikutukseen sekä ajatusten ja tunteiden viestimiseen. Sen avulla hän oppii ja jäsentää uusia asioita sekä ratkaisee ongelmia. (Nurmi ym. 2006, 35.)

Kolmevuotiaana lapsen puhe on lähes kokonaan ymmärrettävää. Hän osaa käyttää eri aikamuotoja sekä taivuttaa verbejä ja adjektiiveja eri persoonissa. Puhe sisältää käsky-, kiello- ja kysymyslauseita sekä esineiden paikkaa ja sijaintia osoittavia määreitä. Kolmevuotiaana mukaan alkavat tulla laulu- ja loruleikit. (Nurmi ym 2006, 45).

4 – 5-vuotias lapsi hallitsee sanojen taivutuksen ja lauseiden muodostamisen perussäännöt, jolloin omatekoiset taivutuksen puheessa vähenevät. Tässä ikävaiheessa lapsi osaa kuvailla esineitä ja asioita muun muassa värin, koon, määrän ja muodon osalta. Ajan ilmaisu tulee myös puheeseen, kuten viikonpäivät ja kuukaudet. 4 – 5-vuotiaana lapsi osaa kertoa tarinoita, joissa on myös yksityiskohtia. (Nurmi ym 2006, 45-46).

6-vuotiaana lapsen sanojen ääntäminen on puhekielen mukaista ja lapsi alkaa hahmottaa sanojen muotoutuvan erillisistä äänneistä ja havaitsee äänne-eroja. Kuusivuotias omaksuu vuorovaikutuksen perustaitoja, jolloin hän keskittyy kuuntelemaan, esittää kuulemastaan kysymyksiä ja vastaa niihin sekä toimii annettujen ohjeiden mukaisesti. (Nurmi ym 2006, 45).

Liikunnan vaikutusta lapsen kielenkehitykseen on tutkittu vähän. On olemassa

tutkimuksia, joiden mukaan lukemis- ja motoriset vaikeudet esiintyvät usein yhdessä. Motorisen ja kielellisen kehityksen yhteys on tutkimuksen mukaan samansuuntaista: hitaus ilmenee sekä motorisessa että kielellisessä kehityksessä. Hitaan motorisen kehityksen omaavalla lapsella on usein pienempi sanavarasto sekä heikompi suomen kielen rakenteiden hallinta. Syitä motoriikan ja kielellisen oppimisen yhteyksiin on etsitty muun muassa geneettiseltä taustasta, mutta varmuutta tästä ei ole saatu. Lapsi, jonka kielen- ja motoriikan kehitys on hitaampaa, ei hakeudu kielen kehitystä tukeviin vuorovaikutustilanteisiin. Juuri he tarvitsisivat harjoitusta ja tukea monipuolisesti. Motoriikan ja liikunnan tuesta kielenkehitykselle ei kuitenkaan ole vahvaa näyttöä. (Viholainen 2006, 16, 19.)

4 LAPSEN LIIKUNNAN ERITYISPIIRTEET 3 – 6-VUOTIAANA

4.1 Lapsen liikunnalliset mieltymykset

Kolmannen ikävuoden aikana lapsen liikunnalle on ominaista runsas liikkuvuus, tunnevaltaisuus sekä tunteiden ja tarkkaavaisuuden kohteiden nopea vaihtelu. Lapsi oppii leikkimään itsenäisesti ja keskittymään leikeissä pidempään, mutta tähän he tarvitsevat aikuisen tukea ja ohjausta. 3 – 4-vuotiaiden lasten leikeissä ilmenee liikettä, toistoja ja toimintaa. Lapsi muuntelee yksinkertaisia ja jo opittuja toimintoja tai yhdistelee eri liikkeitä, jolloin leikin uutuudenviehätys motivoi. 3 – 4 ikävuoden aikana lasta kiehtovat erilaiset pallo- ja peuhuleikit. Laulu- ja piirileikit pienissä ryhmissä onnistuvat myös. Lapset perusliikuntataitojen kehittyttyä myös liikkuminen eri telineillä ja välineillä onnistuu. Puheen kehittymisen myötä lapsi alkaa pitää myös ohjatuista tuokioista, joissa on esimerkiksi mielikuvaliikuntaa. (Karvonen – Siren-Tiusanen – Vuorinen 2003, 60, 62.)

Viidennen ja kuudennen ikävuoden aikana lapsen liikunnassa näkyvät roolileikit ja mielikuvitus, joista ilmenee eloisuus ja tunnepitoisuus. Lapsi kykenee jo kuvittelemaan asioita, joita ei näe tai muuten aisti. Heidän leikeissä alkaa näkyä sanaleikkejä, kertomuksia ja lauluja. Havainnointikyvyn kehittyessä liikuntaleikkien kautta lapsi oppii myös jäljittelemällä. 5 – 6-vuotiaat lapset nauttivat erilaisista liikunta-, ulko- ja luontoleikeistä. Mielikuva- ja satuliikunta tuo uutta innostusta lapsen leikkiin. Eri välineet ja telineet kiinnostavat 5 – 6-vuotiaita. Tässä ikäryhmässä motivoivaa on alkeiden opettelu eri liikuntalajeista, kuten uinnista, hiihdosta ja luistelusta. (Karvonen – Siren-Tiusanen – Vuorinen 2003, 63.)

4.2 Leikinomaisuus

Liikunta ja leikki kulkevat rinnakkain lasten toiminnoissa. Ei ole olemassa paikallaan olevaa liikuntaleikkiä tai liikuntaa ilman leikkiä. Leikki motivoi lasta oppimaan ja sen avulla tapahtuu myös pääpiirteittäin koko motorinen kehitys. (Autio 2001, 17.)

Kuten muussakin lapsen kehityksessä, myös leikissä tapahtuu etenemistä. Symbolileikit vaihtuvat noin 4 ikävuoden aikana sääntöleikeiksi, mihin edesauttaa lapsen puheen kehittyminen. Lapsi keksii leikin säännöt itse ja leikin kulussa tulee esille oikeudenmukaisuus ja empaattisuus. Leikeissä näkyy jo yhteistoiminnallisuutta. Sääntöleikit toimivat parhaiten lasten omilla säännöillä, aikuisten säännöt eivät aina sovellu lasten toimintaan. 5 – 6-vuotiailla lapsilla on jo joukkueleikkejä, joissa riidat vähenevät ryhmän edun tieltä ja päämäärää tavoitellaan yhteistoiminnalla. Tämän jälkeen leikeissä voi olla mukana kilpailullisuutta, jonka merkitys on kuitenkin lapselle erilainen kuin aikuiselle. (Numminen 1999, 93-94.)

Lapsen kokonaisvaltaisessa kehityksessä leikillä on merkittävä osuus, kun leikissä yhdistyy kehityksen eri osia: liikkuminen, tunteet, ajattelu ja sosiaaliset suhteet. Leikin aikana lapsen toiminta on aktiivista ja tavoitteellista, mutta hänen motiivinsa leikkiin ei ole kehittyminen vaan ilo ja huvi. (Autio 2001, 15.)

Leikki on toimintaa, jossa on sisäinen säätelyjärjestelmä, sisäinen todellisuus ja sisäinen motivaatio. Sisäinen säätelyjärjestelmä on sitä, että lapsi itse saa osallistua leikkiä koskevaan päätöksentekoon, kuten sääntöjen, joukkueiden ja pistelaskun suunnitteluun. Lasten itse päättäessä leikkien sisällöstä ja toiminnan kulusta, mahdollistuu jo opittujen toimintojen hyödyntäminen ja niiden toistaminen leikissä. Sisäinen todellisuus muodostuu lasten sen hetkisestä elämysmaailmasta. Sisäisen motivaation kautta aistiärsykkeet ja hermostollinen aktivaatiotaso on tarkoituksenmukaista. Tällöin myös yllättäviin tilanteisiin löytyy ratkaisu, ja juuri ennalta arvaamattomuus viehättää leikissä. Näiden leikin piirteiden kautta lapsen jaksavat touhuta pitkäjänteisesti, jopa tuntikausia, samojen leikkien parissa. (Numminen 1999, 92-93.)

Yksin leikkiessä lapsi on usein voittajan roolissa, mutta yhteisleikeissä leikinjohtajan vaihtuessa lapsi joutuu kokemaan myös häviäjän roolia. Häviämisen rooli ei ole aina helppo, joten sitä täytyy harjoitella jo leikeissä. Aikuisen tehtävä on seuralla leikkiä ja sen etenemistä. Mahdollisuuksien mukaan tilanteeseen ei tarvitse puuttua, vaan lapset ryhmässä kasvattavat toinen toisiaan. (Autio 2001,

17.)

4.3 Leikki-ikäisen lapsen liikuntasuositukset

Suosituksien tulee pohjautua kansallisiin suosituksiin, kuten Käypä hoito -suositukseen tai Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 78). Sosiaali- ja terveysministeriö, Nuori Suomi ry ja opetusministeriö julkaisivat vuonna 2005 Varhaiskasvatuksen liikunnan suosituksen ohjaamaan etenkin päivähoiton fyysisen aktiivisuuden toteutusta, mutta myös muiden lapsen kasvua tukevien tahojen toimintaa. Suosituksissa esitetään keinoja, joilla lapsen kasvua, kehitystä, oppimista ja hyvinvointia tuetaan leikin ja liikunnan avulla. Suositukset koskevat liikunnan määrää, laatua, suunnittelua ja toteutusta. Suositukset antavat ohjeita myös ympäristöä, välineitä ja yhteistyötä koskien. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 11.)

Liikunnan määrän osalta leikki-ikäinen lapsi tarvitsee reipasta liikuntaa vähintään 2 tuntia päivässä. Liikunta tulee olla reipasta ja riittävän kuormittavaa, mikä näkyy hengästymisenä. Hengästymisen raja on lasten osalta yksilöllinen, minkä 2 tunnin liikuntasuositus huomioi. Määrä koostuu useista päivän aikana toteutuvista aktiviteettijaksoista. 3 – 6-vuotiaiden liikunnasta suurin osa on omaehtoista liikkumista. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 11.)

Laadultaan liikunta tulisi olla sellaista, jossa lapsi pääsee päivittäin harjoittelemaan motorisia perustaitoja monipuolisesti. Vaihtelevissa olosuhteissa lapsi saa monipuolisesti kokemuksia eri aistien kautta tulevasta tiedon vastaanottamisesta ja käsittelystä. Näkö-, kuulo-, haju- ja makuaistimusten lisäksi lapselle tulisi tarjota tasapaino- liike- ja tuntoaistimuksia monipuolisesti. Aistitiedon merkityksen oivaltamiseen voi aikuinen tukea poistamalla tarpeettomat ärsykkeet, kuten television, taustalta ellei sitä katsota. Näin lapsen huomio voi suuntautua olennaiseen, kuten esimerkiksi hyvän otteen valitsemiseen kiipeämisen kannalta. Liikunnan laatu pitää sisällään myös tukemalla lasta liikuttamaan oma kehoaan monipuolisesti. Esimerkiksi lasta voi rohkaista ja kannustaa konttaamiseen ja hyppimiseen. Normaaleissa arkipäivän tilanteissa lasta voi kannustaa oman

kehon hahmottamiseen pyytämällä osoittamaan kehon eri osia sekä kannustamaan omatoimisuuteen motorisissa toiminnoissa. Liikunnan monipuolisuuden tukemista on myös kannustaa lasta leikkimään toisten lasten kanssa. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 15.)

Erityisesti varhaiskasvattajia koskee suunnittelu ja toteutus, joiden avulla ohjataan monipuolista ja tavoitteellista liikuntaa lapsille päivittäin. Se pitää sisällään sekä kasvattamisen liikuntaan että liikunnan avulla kasvattamisen. Liikuntaan kasvattamista perustelee se, että liikunnallisen elämäntavan oppiminen lapsuudessa on suhteellisen pysyvää. Liikunnan avulla kasvattaminen tarkoittaa monipuolista, tavoitteellista ja lapsilähtöistä liikuntaa, jonka avulla voidaan tukea lapsen fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja emotionaalista kehitystä. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2005, 22; Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 24.)

Ympäristö tulisi olla vaihteleva ja liikuntaan houkutteleva. Aikuisen tehtävä on poistaa ympäristöstä liikuntaan liittyviä esteitä ja tukea lasta turvallisessa liikkumisessa. Ympäristöä vaihtaessa lapsi joutuu mukauttamaan opitun taidon uuteen ympäristöön sopivaksi. Erilaisia liikuntavälineitä voi asettaa tarjolle, jolloin lapsi voi halutessaan ottaa niitä mukaan leikkiin ja liikuntaan. Monipuolinen ja vaihteleva ympäristö tukee lasta omaehtoiseen liikkumiseen. Yhteistyö tulisi olla päiväkodin ja kodin välillä vuorovaikutteista ja aktiivista. Vanhemmilla on ensisijainen kasvatusoikeus, -vastuu ja paras oman lapsen tuntemus sekä henkilöstöllä on tieto ja osaaminen. Yhteistyössä nämä yhdistyvät kasvatuskumppanuudeksi, joka tarkoittaa tietoista sitoutumista toimimaan yhdessä lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista tukevalla tavalla. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005, 23, 26-27, 31.)

5 TUOTTEISTAMISPROSESSI

5.1 Tuotteen kehittämistarpeiden tunnistaminen ja ideointi

Olen tehnyt opinnäytetyönä opaslehtisen, jonka tekemiseen liittyy tuotteistamisprosessi. Tuotteistamisprosessissa on viisi eri vaihetta: kehittämistarpeen tunnistaminen, tuotteen ideointi-, luonnostelu-, kehittäely- ja viimeistelyvaihe. Kehittäely- ja viimeistelyvaiheessa olen prosessin tukena käyttänyt Terveysaineiston laatukriteerejä. Prosessi etenee johdonmukaisesti, mutta seuraavaan vaiheeseen voidaan mennä ennen kuin edellinen on päättynyt. (Jämsä – Manninen 2000, 28; Parkkunen – Vertio – Koskinen-Ollonqvist 2001, 11.)

Tuotekehitysprosessin ensimmäinen vaihe on kehittämistarpeen tunnistaminen. (Jämsä – Manninen 2000, 28). Ollessani harjoittelussa kyselin lasten liikunnan edistämisestä neuvolakäyntien yhteydessä, mistä selvisi että jokainen terveydenhoitaja toimii oman kokoemuksensa pohjalta. Erityistä materiaalia terveydenhoitajille tai perheille ei ollut liikunnan edistämistä tukemaan. Aihealuetta liikunnasta tukee myös vuonna 2009 voimaan tullut neuvola-asetus, johon tutustuttiin useita kertoja terveydenhoitajan opintojen edetessä. Uusi neuvola-asetus velvoittaa terveystarkastusten yhteydessä antamaan terveyttä edistävää ohjausta ja neuvontaa, joiden sisältönä on myös liikunta. Tässä vaiheessa en aina tiennyt, kumpi on kehittämistarpeiden tunnistamista ja kumpi jo aiheen ideointia, mutta työn prosessinomaisuuden vuoksi vaiheiden yhtäaikaisuus on sallittua. (Jämsä – Manninen 2000, 28.) Osittain samanaikaisesti tuli kehittämistarve liikunnan edistämisestä neuvolatyössä, mutta kohderyhmä ei ollut vielä täysin selvillä eli onko se terveydenhoitajat, perhe vai vanhemmat.

Osaamisen tuotteistamisen ideavaiheessa on kehittämistarve selvillä, mutta sen ratkaisumenetelmä on vielä mietinnässä. Yksi sosiaali- ja terveysalalle sopiva ideavaiheen työskentelytapa on aivoriihi, jonka avulla voidaan luoda uusia toimintatapoja tai löytää ratkaisuvaihtoehtoja ongelmaan. Aivoriihen avulla tuotetaan mahdollisimman monta erilaista ratkaisuvaihtoehtoa, joka lisää todennä-

köisyyttä hyvien ideoiden löytämiseen. (Jämsä-Manninen 2000, 35-36.) Aloin listaamaan paperille kaikki aiheet ja työn toteuttamistavat, joita tuli mieleeni. Aluksi en edes ryhmitellyt niitä millään tavalla, mutta myöhemmin jaoin ne op-paisiin, luentoihin sekä toiminnallisiin tapahtumiin. Jokaisessa aiheessa tuli kuitenkin esille liikunnan edistäminen ja kohderyhmänä olivat lapset.

Ideavaiheessa ajattelin tehdä tuotteen, jota terveydenhoitajat voisivat hyödyntää liikunnan ohjauksessa ja neuvonnassa. Kohderyhmänä mietin neuvolaikäisiä tai koululaisia. Päädyin juuri 3 – 6-vuotiaisiin lapsiin, koska se on otollinen aika muuttaa lapsen ja perheen liikuntatottumuksia parempaan suuntaan tai tukea jo ennalta riittävää liikuntaa. Kohderyhmän valintaa tukee myös Health career – malli, jonka mukaan aiemmat liikuntakokemukset vaikuttavat suotuisasti myöhempään liikunnan harrastamiseen (Javanainen-Levonen 2009, 26). Tuotoksen osalta vaihtoehtoina olivat opaslehtinen annettavaksi perheelle, opas terveydenhoitajalle liikunnan edistämisen tueksi sekä luento liikunnan edistämisestä neuvolassa. Ideavaiheessa mietin näiden vaihtoehtojen välillä kunkin etua ja niiden eroavuutta toisistaan. Lopulta päädyin opaslehtiseen, jonka valintaa puolsivat muun muassa aikataululliset syyt. Tulevan vuoden suunnitelmat olivat vielä avoinna ja opasta tehdessä olisin yksin vastuussa työn aikataulusta ja sen etenemisestä. Tämä tuntui myös omimmalta vaihtoehdolta etenkin tehdessäni työtä yksin, jolloin sain oman harkinnan mukaan hyödyntää aiempaa koulutustani liikunnan alalta. Pidin myös vaihtoehdosta, jossa saisin ajan kanssa hakea ajantasaista ja luotettavaa tietoa ja niistä valita hyödyllisimmät asiat tiivistäen ne lopulta opaslehtiseksi.

Tuotteen kysyntää on vaikea arvioida, mutta se on tarkoitettu Rovaniemen neuvoloihin jaettavaksi 3 – 6-vuotiaiden lasten vanhemmille. Levikkiä oleellisempaa on oppaan hyödyntäminen, joka on lopulta vanhemmista ja heidän aktiivisuudesta kiinni. Vain oppaan lukemalla siitä voi saada hyödyn irti. Työn tavoitteena ei ole yhtenäistää toimintatapaa, vaan tuottaa materiaali jaettavaksi vanhemmille lasten neuvolakäyntien yhteydessä. Materiaalia voisi myös terveydenhoitaja hyödyntää oman tarpeen mukaan esimerkiksi keskustelun avaajana liikunnasta.

Tuotteen luonnosteluvaihe alkaa, kun on selvillä millainen tuote on tarkoitus

valmistaa. Luonnosteluvaiheessa analysoidaan, mitkä tekijät ja näkökohdat vaikuttavat tuotteen suunnitteluun ja valmistamiseen. Tuotekehityksen luonnosteluvaiheessa tulee selvittää eri osa-alueita, jolloin tuotteen laatu turvataan. Näihin osa-alueisiin kuuluu muun muassa asiakasprofiili, sidosryhmät, säädökset ja ohjeet sekä tuotteen asiasisältö. Myös asiantuntijatiedon merkitys on tässä vaiheessa tärkeää. (Jämsä-Manninen 2000, 43.) Tässä työssä tuotteen luonnosteluvaiheessa tuotteen asiasisältöä rajasi Malli liikunnanedistämisestä lastenneurolatyyössä (Kuva 1). Sen perusteella valitsin opaslehtisen sisältöön liikunnan merkityksen esille nostamista sekä ohjausta 3 – 6-vuotiaiden lasten liikunnan erityispiirteiden kautta. Oppaan sisältöä tuki myös valtioneuvoston asetus sekä valtakunnallinen Varhaiskasvatuksen liikunnan suositus.

Tuotteen luonnosteluvaiheessa syntyy myös tuotekuvaus, jossa kerrotaan muun muassa tuotteen käyttäjät, käytön tavoitteet, asiasisällöt sekä tuotteen käytön arvot ja periaatteet. (Jämsä-Manninen 2000, 51.) Opaslehtisen käyttäjiä ovat 3 – 6-vuotiaiden lasten vanhemmat. Käytön tavoitteena on herättää lukijassa liikuntamyönteisyyttä joko niin että se edistää liikuntaa passiivisten lasten kohdalla tai tukee jo olemassa olevia liikuntatottumuksia. Opaslehtisen asiasisältö kertoo liikunnan merkitystä 3 – 6-vuotiaan lapsen kehityksessä sekä tuo esille lapsen liikunnan erityispiirteitä. Tuotteen suunnittelua ohjaa arvo terveyden edistämisestä, mikä on myös tuotteen välittämä periaate.

5.2 Tuotteen kehitys- ja viimeistelyvaihe

Opinnäytetyön tuotteistamisprosessin kehitys- ja viimeistelyvaiheessa hyödynsin terveysaineiston laatukriteerejä, mikä tukee työn laatua. Opinnäytetyön tuloksena syntyy terveysaineisto, opaslehtinen, liikunnan edistämiseksi. Terveyden edistämisen keskus (2001) on määritellyt terveysaineiston laatukriteerit terveysaineiston johdonmukaiseksi arvioimiseksi. Laatukriteerit koskevat terveysaineiston sisältöä, kieli- ja ulkoasua sekä kokonaisuutta (Taulukko 2).

Taulukko 2. Terveysaineiston laatukriteerit (Terveyden edistämisen keskus) 2001.

Sisältö:	
1.	konkreettinen terveystavoite
2.	oikeaa ja virheetöntä tietoa
3.	sopiva määrää tietoa
Kieliasu:	
4.	helppolukuinen
Ulkoasu:	
5.	sisältö selkeästi esillä
6.	helposti hahmoteltavissa
7.	kuvitus tukee tekstiä
Kokonaisuus:	
8.	kohderyhmä on selkeästi määritelty
9.	kohderyhmän kulttuuria on kunnioitettu
10.	herättää huomiota
11.	luo hyvän tunnelman

Terveysaineiston laatua ohjaa konkreettinen terveystavoite, joka ohjaa sisällön muodostumista ja tarkentumista. Tavoitteen määrittelyllä voidaan pohtia mitä tapahtuu vastaanottajan perehdyttyä aineistoon. (Parkkunen – Vertio – Koskinen-Ollonqvist 2001, 11.) Tässä työssä tuotetun terveysaineiston eli opaslehtisen tavoitteena on kertoa perheille liikunnan merkityksestä lapsen kehityksessä ja tuoda esille 3 – 6-vuotiaiden liikunnan erityispiirteitä sekä antaa ohjausta 3 – 6-vuotiaiden lasten liikunnan ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi. Opaslehtiseen perehtymisen jälkeen lukijat eli vanhemmat tulevat tietoisemmaksi ja kiinnittää enemmän huomiota lapsen liikuntaan ja siten muuttaa toimintaansa perheen lasten liikuntamahdollisuuksia lisääväksi. Suotava vaihtoehto on sekin, että luetua opaslehtisen vanhemman jo ennalta liikuntamyönteiset käsitykset vahvistuvat.

Tuotteen kehittelyvaihe menee luonnosteluvaiheessa valittujen ratkaisujen, periaatteiden, rajausten sekä asiantuntijayhteistyön mukaisesti. Usein sosiaali- ja terveysalan tuotteet on luotu asiakkaiden, organisaatioiden henkilökunnan tai

muiden yhteistyötahojen informointiin. Sisältö muodostuu tosiasioista, jotka on kerrottu mahdollisimman täsmällisesti, ymmärrettävästi sekä asiakkaan tiedon-
tarve huomioiden. Informaation välittämisen ongelmia ovat asiasisällön valinta,
määrä sekä tiedon muuttuminen ja vanhentuminen. Myös kohderyhmän moni-
muotoisuus voi vaikeuttaa kaikille sopivan asiasisällön löytämisestä. Sisältöön
liittyvä laatuvaatimus on juuri tiedon oikeus ja virheettömyys sekä tiedon sopiva
määrä. (Parkkunen – Vertio – Koskinen-Ollonqvist 2001, 11; Jämsä-Manninen
200, 54-56.) Tiedon virheettömyyteen pyrin hankkimalla teoriapohjaan tietoa
ainoastaan luotettavista lähteistä, kuten alan tieteellisistä julkaisuista. Sisällön
laadinnassa käytin uusinta tietoa ja valtakunnallisia ohjeistuksia liikunnan edis-
tämiseen liittyen, jotka ovat yhteneväisiä neuvolatyön ohjeistuksen kanssa.
Suosituksia, etenkin tässä oppaassa esille tuleva liikunnan varhaiskasvatus-
suositus, päivitetään aika ajoin, mutta tässä opaslehtisessä tulee esille uusin
mahdollinen suositus eli tieto on ajantasaista. Olen työssäni hyödyntänyt tutkit-
tua tietoa, mutta myös kokemuspohjaista, käytännössä hyväksi todettua tietoa.
Tiedon määrän osalta teen valinnan oman harkinnan mukaan huomioiden opas-
lehtisen pituuden ja siten käytettävyyden.

Sekä tuotteen kehittely- että viimeistelyvaiheessa kiinnitin huomiota myös ter-
veysaineistojen laatukriteerien pohjalta kieliasuun ja luettavuuteen. Oppaan kie-
liasu tulee olla helppolukuinen, jolloin huomio tulee kiinnittää kielen rakenteeseen,
käsitteiden käyttöön ja selkokielisyyteen. Luettavuus vaikuttaa myös luki-
jan kokemukseen aineiston hyödyllisyydestä. Luettavuutta pyrin parantamaan
sopivan mittaisilla lauseilla ja selkeillä käsitteillä sekä kappalejaolla. Selkokieli-
syyden osalta pyrin tuomaan oppaassa esille konkreettisia asioita ja käytännön-
läheisiä esimerkkejä. (Parkkunen – Vertio – Koskinen-Ollonqvist 2001, 13-15.)

Tuotteen viimeistelyvaiheessa, kuten muissakin vaiheissa, on hyvä kysyä tuot-
teesta palautetta ja arviointia. Palautetta on hyvä pyytää tuotteen käyttäjiltä eli
tuotteen tilaaja ja asiakkaat voivat esitellä tuotetta käytännössä. Osaamisen
tuotteistamisen viimeinen vaihe on tuotteen viimeistely, joka pohjautuu loppu-
käyttäjiltä saatuun palautteeseen. Viimeistelyssä myös hiotaan yksityiskohtia,
laaditaan käyttö- ja toteutusohjeita sekä suunnitelmaa tuotteen päivittämisestä.
(Jämsä-Manninen 2000, 80-81.) Tässä työssä tuotteen viimeistelyvaiheessa

lisäsin oppaaseen kuvituksen sekä saatetekstin takasivulle. Työn opponenteilta saadun palautteen perusteella muokkasin myös yksittäisiä lause- ja sanamuotoja, jotka sellaisenaan olisivat voineet aiheuttaa väärinymmärrystä tai korostaa eri asioita kuin oli tarkoitus. Tuotteen viimeistelyvaiheessa päätin myös opasleh-tisen lopullisen nimen: 3 – 6-vuotiaiden lasten liikunta.

Tuotteen viimeistelyvaiheessa hyödynsin myös ulkoasuun liittyviä laatukriteerejä, joita ovat sisällön esitystavan selkeyteen kuuluvat kirjasinkoko ja -tyyppi, tekstin sijoittelu sekä kontrasti. Muita sisällön laatuvaatimuksia ovat helppo hahmoteltavuus ja tekstiä tukeva kuvitus. Kirjasintyypiksi valitsin Candaran ja kooksi 12, jotka näyttivät oppaassa selkeiltä tuotteen luettavuuden kannalta. Tekstin sijoittelulla, jaottelulla sekä otsikoiden koon ja lihavoinnin kautta pyrin parantamaan luettavuutta selkeydellä sekä korostamaan haluamiani asioita. Oppaaseen halusin kuvitusta, joka jo itsessään toisi lapsen liikunnan esille käytännönläheisesti. Kuvituksen on tehnyt muotoilija Heini Pulkkinen. Kuvat antavat omalla tavallaan tukea lapsen liikunnan leikinomaisuuteen, vaikka juuri kuvissa olevaa asiaa ei tekstissä kerrotakaan. Kokonaisuuteen liittyvät laatuvaatimukseen eli huomion herättämiseen ja hyvän tunnelman luomiseen pyrin muun muassa kuvituksen avulla. (Parkkunen – Vertio – Koskinen-Ollonqvist 2001, 17-20.)

7 PROSESSIN POHDINTA

Opinnäytetyöprosessia voisin kuvata suunnistuksen kautta. Lähdön hetkellä minulla on kädessä kartta ja kompassi. Kartta kertoo rastit ja järjestyksen, jossa täytyy leimata ja kompassista pystyy tarkastamaan tarvittaessa suunnan. Reittivalinta on vielä epäselvä. Aina suorin reitti ei ole aina paras: reittivalintaa muuttaen voi löytyä joko nopeampi tai varmempi reitti. Edettävä maasto on vaihteleva. Reittivalintaa teen välillä ainoastaan seuraavalle rastille, välillä jo kauemmaskin. Suunnistaessa välillä teen pummeja, rastin hukkaus tai väärälle rastille eksyminen. Nämä pummit voivat ajoittain sekoittaa pakkaa pidemmällekkin, mutta eivät ole esteenä suunnistuksen jatkumiselle. Maaliin päästyä omaa suoritusta, opinnäytetyöprosessia, voi arvioida jälkepäin.

Ennen opinnäytetyöprosessin alkamista olin ehtinyt pyöritellä mielessäni tulevaa opinnäytetyötä. Aihealue oli ollut selvillä jo opintojen alusta saakka: liikunta tulee olemaan tavalla tai toisella osana työtä. Halusin ottaa sen aiheeksi, koska tähän asti suoranaisesti liikuntaa en ollut tarkastellut terveydenhoitotyön näkökulmasta. Näin saisin liitettyä aiemmasta liikunnanohjaajan tutkinnosta saamaani osaamista nykyisiin opintoihin. Molempien opintojen linkittäminen ja ammattien yhdistäminen on tavoitteena myös tulevaisuudessa. Työn menetelmää mietin kauan: tekisinkö sen tutkimuksena vai toiminnallisena opinnäytetyönä? Tässä vaiheessa ajattelin sekä työn tuotosta että omaa oppimista. Halusin luoda jotain konkreettista eri menetelmällä. Aiemmassa opinnäytetyössä tein määrällisen tutkimuksen, joten halusin oppia myös muita tapoja opinnäytetyön tekemiseen. En ajatellut ainoastaan lopputulosta, vaan myös koko opinnäytetyöprosessia: kumpi antaisi enemmän jotain uutta? Näin jälkepäin ajateltuna koen valintani toiminnallisesta työstä oikeaksi, vaikka työn laatu tutulla menetelmällä olisi voinut olla parempi. Kuitenkin koen ammatillisesti saaneeni toiminnallisen työn menetelmästä paljon terveydenhoitajan työhön.

Opinnäytetyön tekeminen on vaikuttanut myös oman ammattitaidon ja –identiteetin kehitykseen. Siinä on ollut tärkeää etenkin aiemman osaamisen yhdistäminen nykyisiin opintoihin. Kuinka edistää terveyttä eri menetelmillä ja ikäisillä? Olen saanut katsoa terveyden edistämistä liikunnan kautta terveydenhoi-

tajan näkökulmasta. Tämä on tuonut ajatteluun enemmän pitkäkantoisuutta: ei ajatella vain tätä päivää vaan terveyttä myös tulevaisuudessa. Työssä tämä tuli esille siten, että lapsuuden liikunta-aktiivisuus ja kokemukset näkyvät myös myöhemmissä elämäntapavalinnoissa. Tämä näkökulma korostaa terveydenedistämistä myös kansanterveydellisesti, kun kyse on pitkällä aikavälillä tapahtuvista toimista ja yksilöä suuremmista kohderyhmistä: perheestä ja kokonaisista ikäryhmistä. Työn kautta mietinkin, että terveydenhoitajalla on yhdet parhaimmista mahdollisuuksista vaikuttaa ihmisten terveyteen, koska hän on se joka tapaa useita lapsia ja perheitä, tietyillä alueilla jopa kokonaisia ikäryhmiä, useiden vuosien ajan.

Olen ehtinyt nähdä opintojen aikana useita erilaisia tapoja tehdä terveydenhoitajan töitä. Sieltä olen saanut poimittua itselleni sopivia toimintatapoja ja ohjausmenetelmiä terveyden edistämiseksi. Kuitenkin liikunnanohjaus on tullut muiden opintojen kautta mielestäni heikosti esille, mutta tämä opinnäytetyön kautta sain varmistusta sille, että pidän kiinni omasta käsityksestäni, jossa liikunta on tärkeänä osana terveyden edistämistä. Se ei ole ratkaisu kaikkiin ongelmiin, mutta uskon ja luotan sen myönteisiin vaikutuksiin terveyden näkökulmasta. Tämän työn kautta sain luottoa omien näkemysten esille tuomiseen, minkä kautta terveyttä edistän. Opinnäytetyö korosti myös ajatusta siitä, että tätä työtä tehdään kauaskantoisin tavoittein. Terveyden edistämässä ei ajatella ainoastaan sitä hetkeä ja hetkellistä hyötyä, vaan hyötyä useiden vuosien tai vuosikymmenien jälkeen. Tässä työssä liikuntatottumukset lapsuudessa näkyvät myös myöhemmin elämässä tehtävissä elämäntapavalinnoissa. Terveydenhoitajan työssä täytyy ajatella vaikutuksia kauaskantoisesti ja vaikuttavasti. Vaikka toiminta on kehittävää ja terveyttä edistävää, täytyvät toimintatavat olla suositusten mukaisia. Jaettu tieto pohjautuu tutkittuun ja käytännöissä hyväksi todettuihin tietoihin.

Opinnäytetyön eri vaiheissa, niin ideoinnissa kuin työtä tehdessä, olen miettinyt kahden tutkintoni, liikunnanohjaajan sekä terveydenhoitajan tutkintojen yhdistämistä. Näitä molempia yhdistää terveyden edistäminen. Tässä työssä kahden alan osaaminen oli helppo yhdistää tiiviiksi paketiksi. Tulevassa ammatissani en näe tutkintoja erillisinä, vaan toisiaan tukevana tulenpa tekemään kumpaa am-

mattia tahansa. Liikunnanohjaajana pystyn antamaan laajempaa näkemystä asiakkaalle koko terveyden edistämisestä. Terveystoimittajana työskennellessä voin taas antaa syvällisempää ja yksilöllistä ohjausta myös liikunnasta. Etenkin lastenneuvolassa terveydenhoitaja tapaa koko perheen, vaikka lapsi olisi käynnissä. Tämä olisikin otollinen hetki edistää lapsen lisäksi myös koko perheen liikuntatottumuksia. Vanhempien elämäntavat ja asenteet ovat esimerkkinä myös lapselle. Lapsen hyvinvointi ja tarve liikkua voi motivoida myös vanhempia elämäntapojensa muuttamiseen. Hyvä perustelu voisi olla juuri se, että lapsuuden kasvuympäristö ja opitut elämäntavat näkyvät myös myöhemmin, nuoruudessa ja aikuisuudessa, tehtävissä elämäntapavalinnoissa. Opinnäytetyön kautta hahmotin laajemmin myös perheen merkitystä lapsen liikuntaan.

Tässä opinnäytetyöprosessissa kilpasuunnistusta parempaa oli se, että ei tarvinnut kilpailla toisia vastaan, vaan maaliin tullessa voi todeta olevansa tyytyväinen omaan suoritukseen. Suoritus ei ole täydellinen, mutta ehkä juuri siksi siitä voi oppia eniten.

Lähteet

- Ahonen – Viholainen – Cantell – Rintala 2005. Motoriikka ja oppimisvaikeudet. - Teoksessa Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. (Toim. Rintala – Ahonen – Cantell – Nissinen). 7-24. Keuruu: PS-kustannus.
- Aittasalo, M. 2010. Liikuntaneuvonta. Sairaanhoidajan käsikirja. Osoitteessa: http://www.terveysportti.fi/dtk/shk/koti?p_haku=liikunta. Luettu 25.5.2011.
- Autio, T. – Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Liikunta tukemassa lapsen ja nuoren kasvua. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Auweele, Y. 2007. Group development in the physical education class. –Teoksessa Psychology for physical education: Student in focus. (toim. J. Liukkonen, Y. Auweele, D. Alfermann, B. Vereijken ja Y. Theodorakis).101-119. Champaign ILL: Human Kinetics.
- Gallahue, D. L. – Ozmun F. C. 2006. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. Madison, WI: Brown and Benchmark.
- Gallahue, D. – Donnelly F. C. 2003. Developmental physical education for all children. Champaign IL: Human Kinetics.
- Hannaford, C. 2003. Oppimisen palapeli. Yksilölliset aivoprofiilit. Kehitysvammaliitto: Helsinki.
- Haywood, K. M. 1993. Life span motor development. 2. painos. Champaign: Human Kinetics.
- Honkaranta, E. 2007. Lapsen fyysisen kasvun ja kehityksen seuranta neuvolassa. - Teoksessa Neuvolatyön käsikirja. (toim. Armanto – Koistinen). 122-126. Helsinki: Tammi.
- Javanainen-Levonen, T. 2009. Terveystoimijat liikunnanedistäjinä lastenneuvolatyössä. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Jämsä, K. – Manninen, L. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.
- Kantero, R-L., Levo, H., Österlund, K. 1997. Lasten sairaanhoito. 2. painos. Porvoo: WSOY.
- Karling, M., Ojanen T., Sivén T., Vihunen R., Vilén M. 2008. Lapsen aika. Helsinki: WSOY.
- Karvonen, P., Siren-Tiusanen, H., Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. VK-kustannus. Jyväskylä: Gummerus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1996. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

- Koljonen, M. 2005. Psykomotorisen harjaannuttamisen mahdollisuudet. -Teoksessa Liiku ja opi. Liikunnasta apua oppimisvaikeuksiin. (Toim. Rintala – Ahonen – Cantell – Nissinen). 73-92. Keuruu: PS-kustannus.
- Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. 2004. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004: 14. Helsinki.
- Neuvolakirja 1997. Toim. O. Simell - T. Simell. Orion, Vammala.
- Numminen, P. 1999. Kuperkeikka varhaiskasvatuksen liikunnan didaktiikkaan. 3. painos. Helsinki: Nuori Suomi.
- Numminen, P. 2005. Avaa ovi lapsen maailmaan. Tampere: Pilot.
- Nupponen, H. – Halme, T. – Parkkisenniemi, S. – Pehkonen, M. – Tammelin T. 2010. LAPS SUOMEN -tutkimus 3 – 12-vuotiaiden lasten liikunta-aktiivisuus. Yhteen-
veto vuosien 2001-2003 menetelmistä ja tutkimuksista. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.
- Nurmi, J.-E. – Ahonen, T. – Lyytinen, H. – Lyytinen, P. – Pulkkinen, L. – Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.
- Parkkunen, N. – Vertio, H. – Koskinen-Ollonqvist, P. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Helsinki: Terveiden edistämisen keskus.
- Poikkeus, A.-M. 2008. Lasten toverisuhteet ja sosiaaliset taidot. -Teoksessa Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. (toim. Lyytinen – Kor-
kiakangas – Lyytinen.) 122-156. WSOY, Helsinki.
- Siren-Tiusanen, H. – Karvonen, P. – Vuorinen, R. 1980. Varhaislapsuuden liikuntakir-
ja. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- STM. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena – opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14.
- STM – Opetusministeriö – Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2005:17.
- STM. 2009. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:20.
- STM. 2010. Suosituksen liikunnan edistämiseksi kunnissa. Sosiaali- ja terveysministe-
riön esitteitä 2010:3.
- Sääkslahti, A. 2005. Liikuntaintervention vaikutus 3 – 7-vuotiaiden lasten fyysiseen aktiivisuuteen ja motorisiin taitoihin sekä fyysisen aktiivisuuden yhteys sydän- ja verisuonitautien riskitekijöihin. Studies in Sport. Physical Education and Health 104. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

- Takala, K. – Kokkonen, M. – Liukkonen, J. 2009. Päiväkotilasten sosioemotionaalisten taitojen kehittäminen liikuntatuokioiden avulla. *Liikunta & Tiede* 46. (1), 22-29.
- Telama, R. – Yang, X. 2000. Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 2000;32(9):1617–22
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö, Nuori Suomi ry, Opetusministeriö. STM julkaisuja 2005:17.
- Varhaiskasvatuksen suunnitelman perusteet, 2005. 2. tarkistettu painos. Stakes, oppaita 2003:56.
- Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. 2005. 2. painos. Stakes oppaita 56.
- Viholainen, H. 2006. Tallaako lapsi kielensä päälle? *Liikunta ja tiede* 43. 3/06, 16-21.
- Vilén, M – Vihunen, R. – Vartiainen, J. – Sivén, T. – Neuvonen, S. – Kurvinen, A. 2006. *Lapsuus erityinen elämänvaihe*. Helsinki: WSOY.

LIITTEET

Liite 1. Toimeksiantosopimus.

Liite 2. 3 – 6-vuotiaiden lasten liikunta - Opaslehtinen vanhemmille.

Liite 1. Toimeksiantosopimus.



Rovaniemen
ammattikorkeakoulu
University of Applied Sciences

TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Lomake A3

Toimeksi- antaja	Nimi <i>Rovaniemen kaupunki</i>	
	Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) <i>Kaisa Alpeinen</i> <i>puh. 016</i> <i>Kaisa.Alpeinen@Rovaniemi.fi</i>	
	Työn aihe 3-6 -vuotiaiden liikunnan edistäminen neuvolassa	
	Nimi Mervi Pulkkinen	Opiskelijanumero 000000
	Katuosoite	Postinumero Postitoimipaikka 96440 Rovaniemi
	Puhelin	Sähköpostiosoite mervi.pulkkinen@edu.ramk.fi
	Koulutusala ja -ohjelma Terveys ja liikunta-ala, Terveydenhoitotyön ko.	Ryhmätunnus 702T08
Ohjaaja	Nimi <i>SEPPÄNEN RYNA</i>	Oppiarvo ja tehtävänimike <i>T&T, KT, yleisohjaaja</i>
	Toimipaikka ja osoite <i>RAMK, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA, TOROKI 35</i>	
	Puhelin <i>020</i>	Sähköpostiosoite <i>ryna.seppanen@ramk.fi</i>
	Toimeksiantosopimuksen ehdot	
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumen- tointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöraportit ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.	
	Työ on vapaasti lainattavissa ammattikorkeakoulun kirjastossa.	<input type="checkbox"/>
Omistus- ja käyttö- oikeudet	Työn tulokset ja tekijänoikeudet ovat toimeksiantajan omaisuutta. Oppilaitoksella on oikeus hyödyntää työn tuloksia opetuksessa.	<input type="checkbox"/>
Lisäksi sovitaan		<input type="checkbox"/>
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään tutkimus-/työsuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	

	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	<i>Rovaniemi 3.5.11</i>	<i>Kaisa Alpeinen</i>
Tekijä	<i>Rovaniemi 27.4.2011</i>	<i>Mervi Pulkkinen</i>
Ohjaaja	<i>ROVANIEMI 28.4.2011</i>	<i>Ryana Seppänen</i>